

# Nu har vi altså jul igen

*Råd og vejledning til at håndtere højtiden,  
når man er ramt af en hjerneslake.*

Webinar  
22. november



# Disposition

- ◆ Højtidens farer og fristelser
- ◆ Forberedelse, forberedelse, forberedelse
- ◆ Juleaften
- ◆ Efter julen
- ◆ Særligt til pårørende



# Højtidens farer og fristelser

# Julen er dilemmaernes tid

*Julen er den dejligste tid  
Jeg elsker min familie  
Jeg glæder mig til juleaften*



- *Julen er den sværeste tid*
- *Jeg kan ikke holde ud at være sammen med hele familien*
- *Jeg er bange for at skuffe de andre eller bryde sammen*

**STRESS**

**ANGST**

**OVERVÆLDELSE**





Forberedelse, forberedelse, forberedelse...

*Forberedelse giver tryghed*

# Lav en plan

- ◆ Hvilke juleforberedelser skal du lave selv eller sammen med andre? (bage, pynte, pakke etc.)
- ◆ Hvilke aktiviteter skal du i øvrigt deltage i?
- ◆ Hvad skal købes ind? Og hvornår?
- ◆ Hvor kan du hvile?
- ◆ Hvem skal hjælpe dig med hvad?
- ◆ Hvad skal du undgå?



# Lav en GOD plan

- ◆ **Planlæg færre aktiviteter**  
Hellere færre, men gode stunder
- ◆ **Hav store huller i tidsplanen**  
Både dage mellem aktiviteter og timer i løbet af dagen
- ◆ **Lad ikke pligten diktere dig**  
Du skal holde hele julen og komme godt ud på den anden side
- ◆ **Sig du skal tænke over det (en invitation)**  
Tænk dig godt om før du siger ja til noget
- ◆ **Vælg de rigtige aktiviteter**  
Det som stresser dig af. Det som giver dig stor glæde.
- ◆ **Vær tro mod din plan**  
Fald ikke for fristelsen til at springe over når det er mest hyggeligt



HVAD ER PROBLEMET?



# Jeg mister overblikket

- ◆ Lav lister (over indkøb, gaver, gæster etc.)
- ◆ Planlæg så tæt på din normale rutine som muligt fx hvilepauser, arbejdstider, frekvenser for aftaler m.m.
- ◆ Lav rejse/ruteplaner hvis du skal steder hen
- ◆ Lav een ting ad gangen
- ◆ Kontakt på forhånd vært og bed om at kende planerne
- ◆ Hav en plan B (hvad gør jeg hvis...)



# Jeg reagerer på lys og lyde

- ◆ Brug ørepropper/  
hovedtelefoner
  - ◆ Vælg evt. de særligt baggrundsiserende varianter => i øvrigt en god gaveide til ramte med netop den udfordring
- ◆ Brug kasket/hat/solbriller
  - ◆ Også indendøre hvis du har brug for det
- ◆ Brug behageligt tøj
  - ◆ Kæmper du med sanser/filtre, så forkæl din hjerne med så få indtryk som muligt. Ingen grund til pailletter eller kradsende tøj.



# Jeg bliver træt (i hovedet)

- ◆ Identificer de gøremål der kræver mest af dig/giver energi
- ◆ Planlæg efter hvornår på dagen du fungerer bedst
- ◆ Forbered (måske ekstra) hvilepauser
- ◆ Undersøg på forhånd hvor du kan trække dig tilbage
- ◆ Aftal et tegn eller kodeord med en eller flere personer som kan give dig et kærligt hint om at det er tid at hvile
- ◆ Fjern distraktioner (radio, hund, tv, børn)
- ◆ Sid ned i stedet for at stå



# Jeg tror ikke min familie forstår

- ❖ Orienter omgivelserne - gerne på skrift hvis du fx bliver ked af at skulle fortælle om det eller forsvare dig. Få hjælp fra samlever eller anden person
- ❖ Forbered omgivelserne på at det kan være nødvendigt at gå tidligere hjem
- ❖ Lad være med at lade som ingenting - det er også din jul
- ❖ Stå fast på dine valg



# Jeg har brug for hjælp

- ◆ Uddeleger opgaver
- ◆ Få hjælp til at holde din plan
- ◆ Aftal på forhånd hvem der skal hjælpe med hvad
- ◆ Accepter at det er nødvendigt at bede om hjælp
- ◆ Tag imod hjælp - også "den forkerte hjælp"
- ◆ Har du hjemmevejleder/støtte, så brug dem i juleplanlægningen



# Jeg er bange for at bryde sammen

- ◆ Forberedelse giver tryghed
- ◆ Få søvn
- ◆ Spis godt (du ved hvad der virker)
- ◆ Vær opmærksom på symptomerne (og involver andre)
- ◆ Fjern nogle af de sædvanlige pligter (hvad kan springes over)
- ◆ Identificer hvad der dræner dig mest - og undgå det
- ◆ Indlæg ekstra pauser
- ◆ Fjern distraktioner der overanstrenger hjernen
- ◆ Mind dig selv om planen



# Jeg tror ikke jeg har råd

- ◆ Få en anden til at hjælpe dig med at lave et budget for december
- ◆ Skær ned på gavebeløb
- ◆ Find tilbud online
- ◆ Få gaver pakket ind i butikken
- ◆ Fonde  
<http://www.folkekirken.dk/aarets-hoejtider/advent-og-jul/julehjaelp>
- ◆ Legater  
<http://www.hbf.dk/familier/soeg-stoette/stoette-til-rejser/>  
<http://www.kk.dk/trangslegater>  
<http://www.legatregistret.dk/index.html>
- ◆ Diverse (julehjælpen, lokale initiativer)



SÆRLIGE FORBEREDELSE



INDKØB





# Julen er at købe

- ◆ Forbered korte indkøbsture i kun 1-2 butikker
- ◆ Køb ind i god tid
- ◆ Hold dig fra myldretiden
- ◆ Hold dig fra de store indkøbscentre
- ◆ Vid på forhånd hvad du skal købe - og hvor du finder det
- ◆ Bed om hjælp hos personalet
- ◆ Hav en ven/partner med som kan sørge for betalingen (og indpakningen) mens du venter et roligere sted - og med at finde ting der er flyttet siden sidst o.lign.
- ◆ Lad børnene blive hjemme eller hos venner/familie
- ◆ Køb online - også dagligvarer og måltidspakker kan leveres



# SÆRLIGE FORBEREDELSE



Juleaften



# Forberedelsens glæde...

- ◆ Spring over hvor gærdet er lavest - køb færdige ting/produkter
- ◆ Lav aftaler på forhånd med værter/gæster
- ◆ Vid på forhånd hvor dine udfordringer er, og undersøg situationen (fx. blinkende lys)
- ◆ Undgå slik med knitrepapir, blinkende lyskæder/dekorationer etc.
- ◆ Vid på forhånd hvem der deltager (evt. m. liste - navn, foto, relation)
- ◆ Skal du være ude, men vil gerne hjælpe til, så meld dig til at medbringe det du kan lave i god tid, fx. konfekt eller småkager





# Juleaften

*Nu skal planen stå sin prøve*

# I aften er det juleaften...

- ◆ Hav huskesedler i lommen
- ◆ Kom i god tid og tjek at der ikke er opstået hindringer for din plan
- ◆ Hold igen med alkohol (og måske søde sager)
- ◆ Hav ørepropper med
- ◆ Skærm dig fra lys og lyde
- ◆ Hav 1-1 samtaler





# Efter julen

*Julen skal IKKE vare til påske*

# Ikke flere kræfter...

- ◆ Planlæg hvordan du hurtigst muligt får hverdagen tilbage
- ◆ Sørg for en tom kalender i flere dage - og bed om ikke at blive forstyrret
- ◆ Accepter det som ikke gik, og det som du måtte give afkald på





Særligt til pårørende



# Særligt til pårørende

- ◆ Lyt til planerne
- ◆ Hjælp med at overholde planerne
- ◆ Hjælp med opgaverne
- ◆ Vær opmærksom
- ◆ Lav ikke om på planerne
- ◆ Find ud af hvem der kan hjælpe dig
- ◆ Nogle gange bliver der konflikt - og nogle gange har begge parter ret, det er blot vinklen der er forskellig. Hvad er vigtigt for dig, og hvor kan du slække?
- ◆ For nogle er det den ramte der vil nå det hele, og dig der ved at det ikke er muligt. Lav tydelige, gerne visuelle planer.
- ◆ Vær tydelig i gaveønsker (især hvis den ramte ikke længere kan styre økonomi)
- ◆ Er der problemer med fx alkohol, så lav aftaler/ begræns adgangen





# HJERNESKADE FORENINGEN

**LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES**

**Bliv  
medlem**

**Støt os**

**Følg os**

**Del os**

[www.hjerneskadet.dk](http://www.hjerneskadet.dk)